

Kokkuvõtlikult nõustamisprotsessi etappide kirjeldus toitumisnõustajale ja toitumisterapeutidele

Nõustamisprotsess on tegevus, mis toimub läbi mitmete etappide ning lõpeb kliendiga koos püstitatud eesmärkide/tulemuste saavutamise saavutamise. Nõustamise tulemused näitavad, kas ja mis tingimustel on nõustamine tulemuslik ja efektiivne (näiteks sümptomite vähenemine, käitumise muutus, elukvaliteedi paranemine).

I SEISUNDI HINDAMINE

Andmete KOGUMINE

- kliendi **kaebused ja probleemid** ehk pöördumise põhjus;
- **andmed** vastuvõtule registreerimise vormist- ja **muudest allikatest** - arstilt, lähedastelt ja dokumentidest;
- **anamnees** ehk haiguse eellugu
 - o Eesti keele seletav sõnaraamat: ANAMNEES on haiguse eellugu, haigusnähtude tekkimise, arenemise, seniste uuringute ja ravi kirjeldus.
- kliendi poolt esitatud vähemalt kahe päeva **menüü**.

Andmete ANALÜÜSIMINE

Kogutud andmete analüüsimine, sh menüü analüüs (kas portsjonite alusel või kasutades Nutridata toitumisprogrammi).

II EESMÄRKIDE PÜSTITAMINE

Eesmärk on TULEMUS, mille klient peaks saavutama, mitte nõustaja tegevus. Eesmärk ei ole nõustaja tegevus, sest nt kui nõustaja eesmärk on kliendile midagi õpetada, siis on eesmärk täidetud ja tulemus saavutatud, kui nõustaja õpetas klienti (tegevus). See ei kindlusta aga kliendi poolt nõustajalt saadud soovitude mõistmist ja nende rakendamist.

EESMÄRK ON TULEMUS, mida püütakse ühistööna nõustamiste käigus saavutada..

Eesmärk ehk tulemus peab olema REALISTLIK, SAAVUTATAV JA MÕÕDETAV. Eesmärk ei saa olla paranemine mingist haigusest, sümptomite kadumine, kui ei saa olla kindel, et toitumise muutmisega inimene paraneb või sümptomid kaovad.

Eesmärgid võivad olla nii LÜHI- kui PIKAAJALISED, eesmärgid on alati kliendi omad.

Nõustaja räägib kliendiga läbi tema soovid ja ootused ning sellest lähtuvalt pannakse ühiselt paika nii lühiajalised kui pikaajalised eesmärgid. Nõustaja on teadlik ja oskab vahet teha sellel, mis on tema kui nõustaja eesmärk ja mis on KLIENDI, kliendi lähedaste või kliendiga töötavate teiste spetsialistide eesmärgid.

MEESKONNATÖÖ ja VÖRGUSTIKUTÖÖ on sageli oluline selleks, et saavutada ühtset eesmärki.

Eesmärkide ja tulemuste hindamise näited:

- A. Eesmärk: Klient järgib tervisliku tasakaalustatud toitumise juhiseid.
- B. Tulemus: Nõustamisseansi lõpus saame küsida, millest ja kuidas klient aru sai, mida ta on nõus ning millises suurusjärgus ja millise aja jooksul rakendama – see on seansi käigus saavutatud tulemus. Et teada, kas klient on soovitusi järginud ja toitumises muutusi teinud, peab temaga veel kohtuma. **Jätkunõustamistel saame teada missuguste tulemustega ja mida klient on teinud. Kui me aga kliendiga rohkem ei kohtu kui esimesel seansil**, saab nõustaja vaid loota, et klient hakkab midagi soovitatust järgima.

Eesmärkide näiteid:

- A. Eesmärk: Tervislikku tasakaalustatud toitumist rakendades on kehakaal langenud kolme kuuga 10 kg (pikaajaline), u 3 kg kuus (lühiajaline).
- B. Eesmärk: Toitumise regulaarsemaks muutudes ning toidukoguseid ühel toidukorral vähendades leevenevad seedevaevused (gaasid, kõhukinnisus).
- C. Eesmärk: Kiudaineterikkama toidu tõttu on kõhu läbikäimine muutunud igapäevaseks.

III TOITUMISNÕUSTAMISE PLAANI (TEGEVUSPLAANI) KOOSTAMINE

Plaan on see, mida eesmärgi saavutamiseks ehk tulemuse saamiseks kliendil või nõustajal teha tuleb. Planeerimine toimub koos kliendiga. See ei ole käesoleva nõustamise planeerimine, käesolev nõustamine on läbi viidud ja päevikusse dokumenteeritud. **Plaan on see, mida edasi selle konkreetse kliendiga teha plaanitakse** - millal, mida ja kuidas edaspidi tegutsetakse, et eesmarke täita/tulemusi saavutada.

- Mida plaanitakse teha järgmistel nõustamistel? Kas järgmiseid nõustamisi on tarvis? Kui jah, siis mitu korda on eeldatavalt vaja kohtuda ja mida nendel kordadel teha plaanitakse.
- Mida teeb nõustamiste vahepeal nõustaja, mida teeb klient, mida teevad teised protsessi kaasatud isikud? Millal keegi midagi teeb ja miks see vajalik on.

Esimesel nõustamisel tuleb kliendile teada anda, milline on eeldatav edasine tegevusplaan (mis toimub sellel nõustamise korral, mis järgnevatel) ning küsida kliendi nõusolek sellele. Esimesel nõustamisel on oluline anda kliendile teemakohane info täies mahus, mitte jätta olulisi teemasid mainimata, et klient mõistaks, miks on vajalikud järgmised kohtumised.

Kliendile antakse teada, kuidas ja kas seansside vahepeal suheldakse.

Nt kaalulangetamise nõustamisel räägib nõustaja nii tasakaalustatud toitumisest, toidukordade regulaarsusest kui süsivesikute tasakaalustamisest, sellest, missugused on toitumis põhimõtted

kaalu langetamiseks ja missugused kaalu säilitamiseks. Täpsemalt käsitleb nõustaja **esimesel korral** vaid tasakaalustatud toitumist ja toidukordade arvu suurendamist ning toidukoguste vähendamist ühel toidukorral. **Järgmisel korral** plaanib nõustaja tutvustada täpsemalt süsivesikute tasakaalustamist, **ülejärgmisel korral** vaadata üle, kuidas klient on toime tulnud, leida üles kitsaskohad, mis takistavad kaalulangust ning aidata kliendil menüüd tasakaalustada. Kui on tarvis, kohtutakse ka **neljandal korral**, et tulemusi kinnistada ja aidata kliendil üle minna kaalu säilitavale toitumisele.

Kohtuda plaanitakse teisel korral kahe nädala pärast, teise ja kolmanda nõustamise vaheks plaanitakse 1 kuu ja neljas nõustamine plaanitakse viia läbi nelja kuu pärast. Nelja kuuga plaanitakse saavutada tulemus vähemalt 8 kg kaalulangust ehk keskmiselt 2 kg kuus.

Kui korduvnõustamist ei plaanita, siis ei saa ka tegevusplaanist ja tulemustest rääkida. See nõustamine on pigem informeerimine kaalulangetamise võimalikkusest tervislikult ja tasakaalustatult toitudes või kliendi konsulteerimine kaalulangetamise variantide osas.

IV TEGEVUSE TEOSTAMINE

Nõustaja tegevus on see, mida tehakse nõustamise eelselt, nõustamiste ajal ja nõustamiste vaheaegadel selleks, et aidata kliendil saavutada püstitatud eesmärged.

- **Nõustamise eelselt** nt teostatakse esmane menüü analüüs ja tutvutakse kliendi probleemidega ning vastavate juhistega. Kui on tegemist erilise probleemiga, võib olla vajalik konsulteerida kellegagi selle keerulise probleemi osas.
- **Nõustamise ajal** teostatud tegevus ja kliendile antud soovitused dokumenteeritakse kuupäevaliselt päevikusse.
- Kui protsess on koosnenud paljudest kohtumistest, siis on oluline teha **vahekokkuvõtteid**. Nt klient on käinud nõustaja vastuvõttudel mitu aastat. **Kord poolaastas peab tegema vahekokkuvõtte** ehk võtma kokku tehtu ja tulemused ning kohandada vajadusel tegevusplaani.

PÄEVIK kajastab kuupäevaliselt nõustaja tegevusi ja kliendile antud juhiseid/soovitusi. Oluline on dokumenteerida lühidalt ja konkreetselt nõustamisel tehtu, kliendile antud soovitused ja jagatud materjalid (paberandjal, elektrooniliselt), konsultatsioonid jm tegevus: **nõustamisel toimunu lühikirjeldus, põhipunktid menüü analüüsist, kliendile antud soovitused ja materjalid, koostöö, tegevusplaan ning nõustamise tulemus.** Päevikusse saab ka endale kirjutada märkmeid, nt mis jäi nõustamisel käsitlemata.

Sissekanne on olulise kokkuvõtte. **Dokumenteermisel** kasutatakse korrektset erialaterminoloogiat.

Nõustaja tegevuse dokumenteerimine on oluline nii töö kvaliteedi seisukohast kui enesekaitseks. Alati tuleb arvestada sellega, et kliendil on õigus näha tema kohta tehtud sissekandeid.

Jätkukohtumistel (korduvnõustamisel) alustatakse **tulemustest**: Kas klient on midagi rakendanud sellest, mida soovitati eelmisel korral? Kui jah, siis mida konkreetselt. Tuuakse välja ka soovitused, mida klient ei rakendanud koos temapoolsete selgituste/põhjendustega (kas ei saanud aru soovitustest, ei suutnud järgida, olmelised takistused jms). See on ka nõustaja tegevusele hinnangu saamine ja **tulemuste**

dokumenteerimine. Dokumenteeritakse ka **kõrvalnähud**, mis ilmnevad ning nende likvideerimiseks antud soovitused.

V TULEMUSTE HINDAMINE

Tulemusi tuleb hinnata igal nõustamisel ja teatud perioodide järel ning protsessi lõpus.

- **Mida saavutati**, mis aitas tulemust saavutada.
- **Kui ei saavutatud üldse tulemusi**, siis tuuakse välja ka teadaolevad põhjused (nt nõustaja ei osanud teatud aspektile tähelepanu pöörata; klient ei olnud valmis muudatusi tegema; tekkisid ootamatud pöörded kliendi tervises vms). Nõustaja annab oma hinnangu protsessile.
- **Nõustaja teeb eneseanalüüsi**: annab hinnangu ja analüüsib enda nõustamisoskusi. Millega enda tegevuses oli nõustajal rahul? Mida õppis sellest juhtumist ja kliendiga töötamisest?
- **Kui nõustaja on mingil põhjusel nõustamise lõpetanud/katkestanud**, nt seetõttu, et klient ei ole olnud motiveeritud, tuleb kindlasti ka see dokumenteerida.

Pikemaajaliste nõustamiste puhul peab olema tehtud **vahekokkuvõtted** vähemalt kord iga kuue kuu järel (**dokumenteeritud**):

- Kohtumiste arv ja saavutatud tulemused ning edasine tegevusplaan koos endiste või ajakohastatud, uute eesmärkidega.

PSÜHHOLOOGILISE NÕUSTAMISPROTSESSI KULG

Anti Kidroni raamatust „Nõustamispsühholoogia“ 2002, kohandatud toitumisenõustamise/-teraapia protsessile sobivaks. http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/25980/kidron_noustamisp.pdf

Kliendiga tutvumisest algavas ja tema viimase nõustamisseansiga lõppevas kohtumisteseerias võib selgesti eristada iseloomulikke faase – **nõustamisprotsessi etappe**.

Kui nõustamisprotsessi kirjeldada suhtlemispsühholoogia mõistes, järgnevad vastastikusele tundmaõppimisele ja häälestumisele usaldussuhte loomine, kliendi probleemi läbiarutamine ja lõpuks praktiliste sammude kavandamine selleks, et nõustatav suudaks paremini toime tulla.

Nõustamise protsessilise olemuse mõistmiseks eristame selles kolme faasi.

Hõlbustamise faasis kirjeldab klient oma probleeme. Nõustaja on mõistev, lugupidav, julgustav. Sellel etapil loodav usaldussuhe on aluseks järgneva konsulteerimise edukusele.

Ümberkujundamise faasis jõuab klient oma probleemi sügavama ja mitmekülgsema tunnetuseni ning temas tekib valmisolek ise vastutada oma käekäigu ja otsuste eest. Nõustaja võib avaldada kerget survet. Nüüd tulevad nõustamisele kasuks terapeudi konkreetsus, loomulikkus ja avatus.

Tegutsemise faasis valmistub klient oma probleeme lahendama. Nõustaja jagab vajadusel oma teadmisi ning ilmutab tasakaalukust ja kindlameelsust. Nõustamisel muutub tähtsaks siin ja praegu tekkivate ilmingute arutluseks võtmine. Terapeut ei kõhkle vajadusel kliendiga vastandumast.

Käsitades nõustamist **nõustaja ja kliendi koostööna viimase probleemi lahendamisel**, võib nõustamisprotsessi jaotada B. Gillandist lähtudes seitsmeks osaks.

1. Probleemi sõnastamine ja esmauuring

Selles faasis hoolitseb nõustaja oma kliendiga kontakti loomise eest. Tema tähtsaim ülesanne on usaldusvahekorra loomine, mõjusaim vahend aga siiras, heasoovlik, tähelepanelik kliendi kuulamine. Klienti tuleks julgustada ja innustada oma probleeme väljendama. Esimese etapi edukas läbimine eeldab, et nõustaja on ühtaegu vanemlikult hoolitsev ja mõistev, samas aga analüüsivalt terase pilguga. Enamik nõustamise asjatundjaid peab esimese faasi läbimist kogu konsulteerimisprotsessi aluseks, selle tähtsaimaks, nõustaja professionaalsust kõige enam proovilepaneavaks osaks. Sel etapil toimub kliendile muret valmistava probleemi määratlemine. Nõustamise järgnevatel etappidel ilmneb sageli, et probleemi esmavisand ei puuduta veel kaugeltki klienti tegelikult kõige rohkem puudutavaid delikaatseid, helli ja valusaid küsimusi.

2. Probleemi kahemõõtmeline määratlemine

Sel etapil püüab nõustaja kliendi esitatud probleemi (probleemaatikat) võimalikult adekvaatselt ja täpselt määratleda, tuues selles esile nii käitumusliku, emotsionaalse (probleemist tingitud tunded) kui ka kognitiivse (probleemi põhjustatud mõtted, hoiakud, hinnangud) aspekti. Probleemi täpsustamise võib edukalt lõppenuks lugeda siis, kui nõustaja ja tema klient on jõudnud üksmeelele probleemide olemuse (samade sõnadega) määratlemises. Mõistagi tuleb nõustajal kõnelda kliendi keeles, mitte vastupidi; samas aitab sõnavalik ja täpsemate, kujukamate, selgemate formuleeringute leidmine asja olemust veenvamalt esile tõsta.

3. Alternatiivide otsing

Selles faasis arutatakse mõlemalt poolt läbi need valikud, sammud, tegutsemisvariandid, mis võiksid kliendi probleemi lahendamisel arvesse tulla. Protsess meenutab pisut nõustaja hõlbustatud ja suunatud **ajurünnakut**, kus variantide väljapakumist oodatakse küll kliendilt eneselt, ent milles nõustaja initsieerib professionaalse usutlemisoskuse ja vestluse osava suunamisega tegelikult paljuski oma klienti lahenduste otsimise teele. Pasliku tegutsemisjätku või toimetulekustrateegia otsimisel võib koostada meetmete nimekirju, keskendudes neis ühelt poolt kõige usaldusväärsematele ja kindlamatele alternatiividele, teiselt poolt kõige lähemal ajal realiseeritavatele sammudele.

4. Tegevuste kavandamine

Pärast leitud alternatiivide kriitilist vaagimist üritatakse sel etapil **kavandada eelistatud variantide elluviimise konkreetseid tegevusi**. Nõustaja aitab kliendil leida alternatiivide asjalikuks hindamiseks sobivaid kriteeriume. Soovitada võib ju paljut, ent tegeliku elu kavandamisel tuleb olla realist, tunnetada kliendi võimaluste piire ja mõelda hoolikalt läbi, milliseid järeloomõjusid või tagajärgi toob kaasa ühe või teise esmapilgul paljutöötava sammu astumine. **Sel etapil on klient sunnitud tunnistama, et kaugeltki mitte kõik probleemid pole lahendatavad.** Viimasel juhul tuleb omandada meelegendust, et nendega edasi

elada. Mõne probleemi lahendamine neelab liiga palju aega, teise radikaalne kõrvaldamine võib suurt kahju tuua kliendi lähisuhetele või alandada tema eneseaustust, kolmanda lahendamiseks tuleb kannatlikult ära oodata selleks sobiv hetk, mis vahel võib saabuda alles aastate möödudes. Selles nõustamisfaasis võidakse kliendil lasta läbi kaaluda, kui reaalne on ühe või teise sammu astumine või mil viisil end selleks ette valmistada. Nõustaja aitab kliendil sõnastada talle sobivad ning realistlikult saavutatavad eesmärgid, tulemuse, milleni klient soovib ja suudab jõuda.

5. Plaanitud sammude detailne ettevalmistamine

Nüüd aitab nõustaja kliendil läbi mõelda, millised tingimused on vaja luua selleks, et eesmärgid realiseeruksid/tulemus saavutatakse, **kuidas end kindlustada psüühilise pinge ja läbikukkumise ohu vastu, mil määral end emotsionaalselt ette valmistada** jne. Kõik ettevõetav ei õnnestu - klienti veendakse selles, et äparduse korral tuleb säilitada meelerahu. Ühe sammu või katse läbikukkumine pole laiemalt vaadatuna veel mingi katastroof. Oluline on osutada kliendile puude taga metsa, näidata asjade ja olukordade omavahelist seotust ja väärtustada kaugem ja kaalukam strateegiline siht.

6. Astunud sammude hindamine ning analüüsimine

Klient teavitab nõustajat oma astunud sammudest ja nende tulemustest. Koos püütakse hinnata saavutatud edu või ebaedu ja analüüsida, miks kujunesid tulemused just sääraseks, nagu need nüüd on. Tarbe korral pöördutakse tagasi nõustamisprotsessi eelnevates faasides toodud toimingute juurde. Kui klient esitab mingi uue endale olulise probleemi, siirdutakse uue probleemiga mingis mõttes nõustamisprotsessi teisele etapile.

7. Nõustamise lõpetamine

Nõustamine jõuab loogilisse lõppjärku siis, kui kliendi teadmised ja oskused, tema eneseusk ja toimetulekurekursid on piisavad, et edaspidi ilma terapeudita hakkama saada. Edasistest seanssidest on mõttekas loobuda ka teistel puhkudel: kui nõustamissuhe pole enam tulemuslik, kui nõustajale on selge, et tema võimalused klienti aidata on ammendunud, ja ka siis, kui kliendi aja- ning rahavarud sunnivad nõustamise pooleli jätma.

Klient võib kogeda nõustamissuhte lõppemist järgmiselt

- Kaotusena. Nõustamine kompenseerib kliendile elus puuduvat inimsuhet ja selle katkestamine mõjub talle rusuvalt.

- Võiduna. Klient tunneb kergendust, et ta on oma probleemidele lahenduse leidnud ning vabaneb nõustajast või terapeudist sõltuvuse tundest.

- Karistusena. Klient võib tunda end üle parda heidetuna, sest ta ei ole toiminud nii, nagu oleks pidanud. Otsides karistusaluseks saamise põhjusi iseendas, võib ta pidada end abituks ja hädiseks.

- Hülgamisena. Tugeva kaitstus- või aitamisevajadusega klient võib kogeda nõustamise lõpetamist enese üksijätmisena keset karmi elu. See võib esile tuua nn separatsiooni(eraldatuse)ärevuse.

Separatsiooniärevuse vältimise vajadus võib viia selleni, et klient muutub:

- a. uuesti rohkete sümptomite kandjaks,
- b. regressiivseks ja ennasthävitavaks,
- c. terapeudi suhtes kriitiliseks,

d. väheste sümptomite kandjaks (sümptomeist vabanevaks).

Valides alateadlikult käitumisviisid a ja b, püüab klient terapeutile tõestada, et ta ei saa üksi hakkama ja nõustamist tuleks jätkata, variantide c ja d kaudu teavitab klient iseendale, et on aeg nõustamissuhte lõpetada ja terveneda.

Kokkuvõte

Ligikaudu samal kombel kirjeldavad nõustamise põhifaase mitmed autorid, nt C. Rogers (1942), G. Corey (2001) ja R. Nelson-Jones (2000). Toodud iseenesest loogilisena näival skeemil on kaks puudust. Esiteks võivad tegelikus nõustamises paljud asjad olla vastupidi. Näiteks võib mõne pakilise küsimuse korral ilma pikemata plaanida järgmisel hommikul astutavat sammu. Esitatud faasid võivad omavahel põimuda, mõned neist, nt 3 või 5 võivad vahelt ära langeda. Teiseks on etappide kirjelduses jäänud tagaplaanile nõustaja ülesanne pidevalt hoolitseda usaldusvahekorra eest ning tõsiste probleemidega silmitsi astumisel lausa vältimatut vastupanu ja ülekande olukordadega hakkamasaamine.